Цикличное двухнедельное сбалансированное меню рационов горячего питания (комплексный обед) стоимостью 415 руб. 20 коп.
для предоставления питания учащимся кадетских классов (9-11 класс) общеобразовательных учреждений Санкт-Петербурга
с компенсацией его стоимости за счет средств бюджета Санкт-Петербурга

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация (сборник рецептур)	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал.	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Всего г	Всего г	Всего г		B_1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1 день															
Обед															
Помидор свежий(кусочком)	150	2021	54-3з	1,25	0,23	4,28	24,07	0,07	28,12	0,015	0,8	15,75	29,25	22,5	1,03
Суп картофельный с макаронными изделиями, курой и сметаной	300/30/10	2008	100	14,06	9,89	25,01	245,45	0,15	27,80	0,360	0,30	51,40	128,80	14,33	1,82
Жаркое по-домашнему из свинины	300	2017	259	20,88	24,84	24,61	405,52	0,05	0,00	0,07	2,64	12,00	184,80	24,00	2,40
Молочный коктейль в инд. упаковке	200	к/к	к/к	6,60	6,00	19,50	158	0,08	2,73	0,046	0,00	252,00	189,00	29,40	0,21
Мандарин свежий	200	к/к	к/к	1,62	0,62	23,08	104,00	0,12	53,40	0,00	0,40	74,00	40,00	24,00	0,30
Сок фруктовый мультифрукт	200	2008	442	0	0	22	88	0,04	50	0,008	0,2	16	292	20	0,54
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	60	к/к	к/к	2,37	0,66	27,60	126	0,06	0,00	0,000	0,61	10,32	63,60	15,00	1,55
Батон обогащенный микронутриентами	40	к/к	к/к	2,19	0,75	17,42	85,6	0,04	0,00	0,004	0,49	7,58	25,90	5,19	0,48
Зефир витаминизированный в инд. упаковке	35	к/к	к/к	0,03	0,03	27,90	112	0,07	0,00	0,05	0,54	8,75	4,20	2,10	0,49
Итого за прием пищи:	**1525**			**49,00**	**43,02**	**191,40**	**1348,64**	**0,68**	**162,05**	**0,55**	**5,98**	**447,80**	**957,55**	**156,52**	**8,82**
Всего за день:				**49,00**	**43,02**	**191,40**	**1348,64**	**0,68**	**162,05**	**0,55**	**5,98**	**447,80**	**957,55**	**156,52**	**8,82**

Цикличное двухнедельное сбалансированное меню рационов горячего питания (комплексный обед) стоимостью 415 руб. 20 коп.
для предоставления питания учащимся кадетских классов (9-11 класс) общеобразовательных учреждений Санкт-Петербурга
с компенсацией его стоимости за счет средств бюджета Санкт-Петербурга

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация (сборник рецептур)	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал.	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Всего г	Всего г	Всего г		B_1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
2 день															
Обед															
Винегрет с растительным маслом(до 01.03 с репчатым луком, с 01.03. с луком зеленым)	150	2021	54-16з	1,86	13,35	10,13	167,8	0,05	5,75	0,375	6,75	30,00	54,37	24,38	1,13
Суп картофельный с рыбой	300/30	2008	98	8,13	4,28	24,52	169,4	0,15	19,90	0,290	2,00	34,10	153,50	37,90	1,50
Котлета рубленая из птицы с соусом молочным	150	2008	314/366	23,75	19,30	22,90	360	0,13	20,00	0,175	4,55	117,50	239,50	52,00	2,65
Рис отварной с овощами	200	2016	334	4,00	5,73	36,14	212,1	0,06	1,04	0	0,27	15,06	95,9	33,77	0,8
Яблоко свежее	150	к/к	к/к	0,47	0,47	12,54	56,4	0,04	12,00	0,000	0,48	19,20	13,20	10,80	2,64
Вафли	100	к/к	к/к	2,80	3,30	77,30	350	0,03	0,00	0,01	0,70	16,00	36,00	10,00	1,50
Компот из сухофруктов	200	2021	54-1хн	0,50	0,00	19,80	81	0,00	0,00	0,015	0,05	50,00	4,00	2,00	0,10
Йогурт фруктовый в инд. упаковке производителя ,массовая доля жира 2,5%	125	к/к	к/к	2,8	2,5	13	85,6	0,04	0,5	0,03	0	136	106,2	16,25	0,1
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	60	к/к	к/к	2,37	0,66	27,60	126	0,06	0,00	0,000	0,61	10,32	63,60	15,00	1,55
Батон обогащенный микронутриентами	40	к/к	к/к	2,19	0,75	17,42	85,6	0,04	0,00	0,004	0,49	7,58	25,90	5,19	0,48
Итого за прием пищи:	**1505**			**48,87**	**50,34**	**261,35**	**1693,90**	**0,60**	**59,19**	**0,899**	**15,90**	**435,76**	**792,17**	**207,29**	**12,45**
Всего за день:				**48,87**	**50,34**	**261,35**	**1693,90**	**0,60**	**59,19**	**0,899**	**15,90**	**435,76**	**792,17**	**207,29**	**12,45**

Цикличное двухнедельное сбалансированное меню рационов горячего питания (комплексный обед) стоимостью 415 руб. 20 коп.
для предоставления питания учащимся кадетских классов (9-11 класс) общеобразовательных учреждений Санкт-Петербурга
с компенсацией его стоимости за счет средств бюджета Санкт-Петербурга

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация (сборник рецептур)	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал.	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Всего г	Всего г	Всего г		B_1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
3 день															
Обед															
Салат "Столичный"	150	2018	74	11,4	15,9	18,98	264,9	0,12	4,1	0,29	4,23	32,4	232	74,87	1,88
Рассольник "Ленинградский" с говядиной и сметаной	300/30/10	2008	91	11,00	11,70	20,50	231	0,22	9,60	0,200	0,20	49,70	126,70	38,50	1,60
Котлета рыбная с соусом томатным	150	2008	239/364	16,55	17,00	20,35	301,00	0,13	0,50	0,12	5,80	66,50	231,50	27,00	2,10
Картофельное пюре	200	2008	335	4,13	7,20	27,20	189,80	0,19	6,70	0,56	0,27	62,60	113,20	38,60	1,50
Сок фруктовый яблочный	200	2008	442	0,2	0,26	22,3	92	0,02	4	0	0,2	14	14	8	2,8
Пряники	100	к/к	к/к	5,90	4,70	75,00	366	0,08	0,00	0,00	2,40	11,00	50,00	9,00	0,80
Йогурт фруктовый в инд. упаковке производителя ,массовая доля жира 2,5%	125	к/к	к/к	2,8	2,5	13	85,6	0,04	0,5	0,03	0	136	106,2	16,25	0,1
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	60	к/к	к/к	2,37	0,66	27,60	126	0,06	0,00	0,000	0,61	10,32	63,60	15,00	1,55
Батон обогащенный микронутриентами	40	к/к	к/к	2,19	0,75	17,42	85,6	0,04	0,00	0,004	0,49	7,58	25,90	5,19	0,48
Итого за прием пищи:	**1365**			**56,54**	**60,67**	**242,35**	**1741,90**	**0,90**	**25,40**	**1,204**	**14,20**	**390,10**	**963,10**	**232,41**	**12,81**
Всего за день:				**56,54**	**60,67**	**242,35**	**1741,90**	**0,90**	**25,40**	**1,204**	**14,20**	**390,10**	**963,10**	**232,41**	**12,81**

Цикличное двухнедельное сбалансированное меню рационов горячего питания (комплексный обед) стоимостью 415 руб. 20 коп.
для предоставления питания учащимся кадетских классов (9-11 класс) общеобразовательных учреждений Санкт-Петербурга
с компенсацией его стоимости за счет средств бюджета Санкт-Петербурга

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация (сборник рецептур)	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал.	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Всего г	Всего г	Всего г		B_1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
4 день															
Обед															
Огурец свежий (кусочком)	150	2021	54-2з	1,05	0,15	2,83	16,8	0,05	11,25	0,025	7,65	25,9	47,25	15,75	0,68
Борщ с капустой, картофелем, со сметаной	300/10	2008	76	3,79	6,42	14,45	131,16	0,06	13,19	0,26	0,23	60,64	68,38	29,82	1,56
Шницель рубленный из говядины с соусом томатным	150	2008	272/364	19,05	20,50	17,35	331,00	0,10	0,50	0,05	4,55	16,50	210,00	32,00	2,50
Рагу овощное (3 вариант)	200	2008	351	5,60	10,90	20,90	204,57	0,93	17,58	1,200	0,67	70,37	140,64	41,51	1,75
Кисель из кураги	200	2008	406	0,70	0,10	37,00	151	0,02	0,00	0,000	1,10	28,00	24,00	15,00	0,40
Банан свежий	200	к/к	к/к	3,01	1,07	42,00	189	0,08	20,00	0,040	0,08	16,00	56,00	84,00	1,20
Вафли	100	к/к	к/к	2,80	3,30	77,30	350	0,03	0,00	0,01	0,70	16,00	36,00	10,00	1,50
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	60	к/к	к/к	2,37	0,66	27,60	126	0,06	0,00	0,000	0,61	10,32	63,60	15,00	1,55
Батон обогащенный микронутриентами	40	к/к	к/к	2,19	0,75	17,42	85,6	0,04	0,00	0,004	0,49	7,58	25,90	5,19	0,48
Итого за прием пищи:	**1410**			**40,56**	**43,85**	**256,85**	**1585,13**	**1,37**	**62,52**	**1,59**	**16,08**	**251,31**	**671,77**	**248,27**	**11,62**
Всего за день:				**40,56**	**43,85**	**256,85**	**1585,13**	**1,37**	**62,52**	**1,59**	**16,08**	**251,31**	**671,77**	**248,27**	**11,62**

Цикличное двухнедельное сбалансированное меню рационов горячего питания (комплексный обед) стоимостью 415 руб. 20 коп.
для предоставления питания учащимся кадетских классов (9-11 класс) общеобразовательных учреждений Санкт-Петербурга
с компенсацией его стоимости за счет средств бюджета Санкт-Петербурга

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация (сборник рецептур)	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал.	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Всего г	Всего г	Всего г		B_1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
5 день															
Обед															
Салат из квашеной капусты (до 01.03. с репчатым луком , с 01.03. с луком зеленым)	150	2008	40	2,40	7,65	11,55	124,63	0,03	40,50	0,05	3,45	73,50	42,00	22,50	1,05
Суп овощной со сметаной и гренками	300/10/15	2008	95	5,64	6,80	24,85	183,08	0,15	13,77	0,25	0,17	50,80	87,35	31,40	1,32
Запеканка картофельная с мясом	300	2008	299	21,12	30,24	48,96	552,48	0,34	28,80	0,05	7,44	43,20	314,40	84,00	4,80
Молочный коктейль в инд. упаковке	200	к/к	к/к	6,60	6,00	19,50	158	0,08	2,73	0,046	0,00	252,00	189,00	29,40	0,21
Печенье	100	к/к	к/к	7,50	9,80	74,40	416	0,08	0,00	0,000	11,00	3,50	29,00	20,00	2,10
Мандарин свежий	200	к/к	к/к	1,62	0,62	23,08	104,00	0,12	53,40	0,00	0,40	74,00	40,00	24,00	0,30
Сок фруктовый мультифрукт	200	2008	442	0	0	22	88	0,04	50	0,008	0,2	16	292	20	0,54
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	60	к/к	к/к	2,37	0,66	27,60	126	0,06	0,00	0,000	0,61	10,32	63,60	15,00	1,55
Батон обогащенный микронутриентами	40	к/к	к/к	2,19	0,75	17,42	85,6	0,04	0,00	0,004	0,49	7,58	25,90	5,19	0,48
Итого за прием пищи:	**1575**			**49,44**	**62,52**	**269,36**	**1837,79**	**0,93**	**189,20**	**0,406**	**23,76**	**530,90**	**1083,25**	**251,49**	**12,35**
Всего за день:				**49,44**	**62,52**	**269,36**	**1837,79**	**0,93**	**189,20**	**0,406**	**23,76**	**530,90**	**1083,25**	**251,49**	**12,35**

Цикличное двухнедельное сбалансированное меню рационов горячего питания (комплексный обед) стоимостью 415 руб. 20 коп.
для предоставления питания учащимся кадетских классов (9-11 класс) общеобразовательных учреждений Санкт-Петербурга
с компенсацией его стоимости за счет средств бюджета Санкт-Петербурга

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация (сборник рецептур)	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал.	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Всего г	Всего г	Всего г		B_1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
6 день															
Обед															
Салат из свеклы отварной	150	2021	54-13з	2,12	6,75	11,40	114,75	0,01	5,70	0,002	1,05	48,75	54,37	28,13	1,68
Щи из свежей капусты с картофелем ,курой и сметаной	300/30/10	2008	84	8,47	10,08	10,15	172,00	0,10	31,80	0,29	0,41	66,04	110,40	34,60	1,56
Рыба запеченная	120	2008	233	14,64	12,96	20,90	259,2	0,00	0,00	0,100	3,84	26,40	208,80	9,60	0,72
Картофель отварной	200	2008	333	3,86	6,26	31,30	197,14	0,20	27,97	0,060	0,30	30,24	113,76	43,20	1,70
Сок фруктовый яблочный	200	2008	442	0,2	0,26	22,3	92	0,02	4	0	0,2	14	14	8	2,8
Апельсин свежий	160	к/к	к/к	1,44	0,32	12,96	60,48	0,06	84,00	0,000	0,42	48,20	32,20	18,20	0,48
Пряники	100	к/к	к/к	5,90	4,70	75,00	366	0,08	0,00	0,00	2,40	11,00	50,00	9,00	0,80
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	60	к/к	к/к	2,37	0,66	27,60	126	0,06	0,00	0,000	0,61	10,32	63,60	15,00	1,55
Батон обогащенный микронутриентами	40	к/к	к/к	2,19	0,75	17,42	85,6	0,04	0,00	0,004	0,49	7,58	25,90	5,19	0,48
Итого за прием пищи:	**1370**			**41,19**	**42,74**	**229,03**	**1473,17**	**0,57**	**153,47**	**0,456**	**9,72**	**262,53**	**673,03**	**170,92**	**11,77**
Всего за день:				**41,19**	**42,74**	**229,03**	**1473,17**	**0,57**	**153,47**	**0,456**	**9,72**	**262,53**	**673,03**	**170,92**	**11,77**

Цикличное двухнедельное сбалансированное меню рационов горячего питания (комплексный обед) стоимостью 415 руб. 20 коп.
для предоставления питания учащимся кадетских классов (9-11 класс) общеобразовательных учреждений Санкт-Петербурга
с компенсацией его стоимости за счет средств бюджета Санкт-Петербурга

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация (сборник рецептур)	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал.	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Всего г	Всего г	Всего г		B_1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
7 день															
Обед															
Помидор свежий(кусочком)	150	2021	54-3з	1,25	0,23	4,28	24,07	0,07	28,12	0,015	0,8	15,75	29,25	22,5	1,03
Суп картофельный с горохом, с гренками	300/15	2008	99	9,33	5,55	28,05	224,1	0,22	7,20	0,250	0,81	64,50	181,80	48,60	2,58
Биточки по -белорусски	120	2008	289	25,20	26,90	1,44	348	0,07	0,00	0,024	3,84	21,60	247,20	28,80	4,80
Капуста тушеная (свежая)	200	2008	346	5,47	6,19	47,28	266,70	0,03	0,00	0,07	0,43	4,32	87,84	27,36	0,86
Банан свежий	200	к/к	к/к	3,01	1,07	42,00	189	0,08	20,00	0,040	0,08	16,00	56,00	84,00	0,15
Компот из сухофруктов	200	2021	54-1хн	0,50	0,00	19,80	81	0,00	0,00	0,015	0,05	50,00	4,00	2,00	0,10
Вафли	100	к/к	к/к	2,80	3,30	77,30	350	0,03	0,00	0,01	0,70	16,00	36,00	10,00	1,50
Йогурт фруктовый в инд. упаковке производителя ,массовая доля жира 2,5%	125	к/к	к/к	2,8	2,5	13	85,6	0,04	0,5	0,03	0	136	106,2	16,25	0,1
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	60	к/к	к/к	2,37	0,66	27,60	126	0,06	0,00	0,000	0,61	10,32	63,60	15,00	1,55
Батон обогащенный микронутриентами	40	к/к	к/к	2,19	0,75	17,42	85,6	0,04	0,00	0,004	0,49	7,58	25,90	5,19	0,48
Итого за прием пищи:	**1510**			**54,92**	**47,15**	**278,17**	**1780,07**	**0,64**	**55,82**	**0,460**	**7,81**	**342,07**	**837,79**	**259,70**	**13,15**
Всего за день:				**54,92**	**47,15**	**278,17**	**1780,07**	**0,64**	**55,82**	**0,460**	**7,81**	**342,07**	**837,79**	**259,70**	**13,15**

Цикличное двухнедельное сбалансированное меню рационов горячего питания (комплексный обед) стоимостью 415 руб. 20 коп.
для предоставления питания учащимся кадетских классов (9-11 класс) общеобразовательных учреждений Санкт-Петербурга
с компенсацией его стоимости за счет средств бюджета Санкт-Петербурга

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация (сборник рецептур)	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал.	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Всего г	Всего г	Всего г		B_1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
8 день															
Обед															
Салат "Свеколка"с маслом растительным	150	2008	50	12,00	15,50	22,80	276,00	0,05	10,50	0,05	7,20	72,00	84,00	42,00	2,85
Суп картофельный с макаронными изделиями ,сметаной и курой	300/10/30	2008	100	14,06	9,89	25,01	245,45	0,15	27,80	0,360	0,30	51,40	128,80	14,33	1,82
Тефтели рыбные	120	2021	54-12р	16,92	3,12	10,32	137,20	0,08	0,38	0,024	2,02	30,00	201,60	28,80	0,84
Рагу овощное (3 вариант)	200	2008	351	5,60	10,90	20,90	204,57	0,93	17,58	1,200	0,67	70,37	140,64	41,51	1,75
Сок фруктовый яблочный	200	2008	442	0,2	0,26	22,3	92	0,02	4	0	0,2	14	14	8	2,8
Печенье	100	к/к	к/к	7,50	9,80	74,40	416	0,08	0,00	0,000	11,00	3,50	29,00	20,00	2,10
Йогурт фруктовый в инд. упаковке производителя ,массовая доля жира 2,5%	125	к/к	к/к	2,8	2,5	13	85,6	0,04	0,5	0,03	0	136	106,2	16,25	0,1
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	60	к/к	к/к	2,37	0,66	27,60	126	0,06	0,00	0,000	0,61	10,32	63,60	15,00	1,55
Батон обогащенный микронутриентами	40	к/к	к/к	2,19	0,75	17,42	85,6	0,04	0,00	0,004	0,49	7,58	25,90	5,19	0,48
Итого за прием пищи:	**1335**			**63,64**	**53,38**	**233,75**	**1668,42**	**1,45**	**60,76**	**1,668**	**22,49**	**395,17**	**793,74**	**191,08**	**14,29**
Всего за день:				**63,64**	**53,38**	**233,75**	**1668,42**	**1,45**	**60,76**	**1,668**	**22,49**	**395,17**	**793,74**	**191,08**	**14,29**

Цикличное двухнедельное сбалансированное меню рационов горячего питания (комплексный обед) стоимостью 415 руб. 20 коп.
для предоставления питания учащимся кадетских классов (9-11 класс) общеобразовательных учреждений Санкт-Петербурга
с компенсацией его стоимости за счет средств бюджета Санкт-Петербурга

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация (сборник рецептур)	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал.	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Всего г	Всего г	Всего г		B_1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
9 день															
Обед															
Салат "Столичный"	150	2018	74	11,4	15,9	18,98	264,9	0,12	4,1	0,29	4,23	32,4	232	74,87	1,88
Суп овощной со сметаной и гренками	300/10/15	2008	95	5,64	6,80	24,85	183,08	0,15	13,77	0,25	0,17	50,80	87,35	31,40	1,32
Голубцы ленивые	285	2016	315	21,97	15,81	33,55	364,55	0,24	30,65	0,060	1,00	103,16	278,87	70,56	2,62
Компот из свежих яблок	200	2008	394	0,20	0,20	27,90	114	0,01	2,00	0,000	0,20	7,00	4,00	4,00	1,00
Молочный коктейль в инд. упаковке	200	к/к	к/к	6,60	6,00	19,50	158	0,08	2,73	0,046	0,00	252,00	189,00	29,40	0,21
Зефир витаминизированный в инд. упаковке	35	к/к	к/к	0,03	0,03	27,90	112	0,07	0,00	0,05	0,54	8,75	4,20	2,10	0,49
Мандарин свежий	200	к/к	к/к	1,62	0,62	23,08	104,00	0,12	53,40	0,00	0,40	74,00	40,00	24,00	0,30
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	60	к/к	к/к	2,37	0,66	27,60	126	0,06	0,00	0,000	0,61	10,32	63,60	15,00	1,55
Батон обогащенный микронутриентами	40	к/к	к/к	2,19	0,75	17,42	85,6	0,04	0,00	0,004	0,49	7,58	25,90	5,19	0,48
Итого за прием пищи:	**1495**			**52,02**	**46,77**	**220,78**	**1512,13**	**0,89**	**106,65**	**0,700**	**7,64**	**546,01**	**924,92**	**256,52**	**9,85**
Всего за день:				**52,02**	**46,77**	**220,78**	**1512,13**	**0,89**	**106,65**	**0,700**	**7,64**	**546,01**	**924,92**	**256,52**	**9,85**

Цикличное двухнедельное сбалансированное меню рационов горячего питания (комплексный обед) стоимостью 415 руб. 20 коп.
для предоставления питания учащимся кадетских классов (9-11 класс) общеобразовательных учреждений Санкт-Петербурга
с компенсацией его стоимости за счет средств бюджета Санкт-Петербурга

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация (сборник рецептур)	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал.	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Всего г	Всего г	Всего г		B_1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
10 день															
Обед															
Винегрет овощной с сельдью(до 01.03. с репчатым луком , с 01.03. с луком зеленым)	150/40	2008	52	9,60	25,06	11,50	322,80	0,08	28,50	0,52	9,40	100,90	160,10	64,40	2,50
Щи из свежей капусты с картофелем ,курой и сметаной	300/30/10	2008	84	8,47	10,08	10,15	172,00	0,10	31,80	0,29	0,41	66,04	110,40	34,60	1,56
Тефтели из говядины с соусом томатным	100/50	2008	285/365	12,9	15,1	19,1	264	0,05	3	0,15	2,3	14	154	25	2,2
Каша гречневая рассыпчатая	200	2008	323	4,80	6,10	50,20	274,20	0,40	0,00	0,04	0,40	14,70	103,90	34,60	0,80
Кисель из кураги	200	2008	406	0,70	0,1	37,00	151	0,02	0,00	0	1,10	28,00	24	15	0,4
Яблоко свежее	150	к/к	к/к	0,47	0,47	12,54	56,4	0,04	12,00	0,000	0,48	19,20	13,20	10,80	2,64
Пряники	100	к/к	к/к	5,90	4,70	75,00	366	0,08	0,00	0,00	2,40	11,00	50,00	9,00	0,80
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	60	к/к	к/к	2,37	0,66	27,60	126	0,06	0,00	0,000	0,61	10,32	63,60	15,00	1,55
Батон обогащенный микронутриентами	40	к/к	к/к	2,19	0,75	17,42	85,6	0,04	0,00	0,004	0,49	7,58	25,90	5,19	0,48
Итого за прием пищи:	**1430**			**47,40**	**63,02**	**260,51**	**1818,00**	**0,87**	**75,30**	**1,004**	**17,59**	**271,74**	**705,10**	**213,59**	**12,93**
Всего за день:				**47,40**	**63,02**	**260,51**	**1818,00**	**0,87**	**75,30**	**1,004**	**17,59**	**271,74**	**705,10**	**213,59**	**12,93**

Цикличное двухнедельное сбалансированное меню рационов горячего питания (комплексный обед) стоимостью 415 руб. 20 коп.
для предоставления питания учащимся кадетских классов (9-11 класс) общеобразовательных учреждений Санкт-Петербурга
с компенсацией его стоимости за счет средств бюджета Санкт-Петербурга

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация (сборник рецептур)	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал.	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Всего г	Всего г	Всего г		B_1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
11 день															
Обед															
Огурец свежий (кусочком)	150	2021	54-2з	1,05	0,15	2,83	16,8	0,05	11,25	0,025	7,65	25,9	47,25	15,75	0,68
Борщ с капустой, картофелем, со сметаной	300/10	2008	76	3,79	6,42	14,45	131,16	0,06	13,19	0,26	0,23	60,64	68,38	29,82	1,56
Рыба запеченная	120	2008	233	14,64	12,96	20,90	259,2	0,00	0,00	0,100	3,84	26,40	208,80	9,60	0,72
Картофельное пюре	200	2008	335	4,13	7,20	27,20	189,80	0,19	6,70	0,56	0,27	62,60	113,20	38,60	1,50
Сок фруктовый мультифрукт	200	2008	442	0	0	22	88	0,04	50	0,008	0,2	16	292	20	0,54
Йогурт фруктовый в инд. упаковке производителя ,массовая доля жира 2,5%	125	к/к	к/к	2,8	2,5	13	85,6	0,04	0,5	0,03	0	136	106,2	16,25	0,1
Печенье	100	к/к	к/к	7,50	9,80	74,40	416	0,08	0,00	0,000	11,00	3,50	29,00	20,00	2,10
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	60	к/к	к/к	2,37	0,66	27,60	126	0,06	0,00	0,000	0,61	10,32	63,60	15,00	1,55
Батон обогащенный микронутриентами	40	к/к	к/к	2,19	0,75	17,42	85,6	0,04	0,00	0,004	0,49	7,58	25,90	5,19	0,48
Итого за прием пищи:	**1305**			**38,47**	**40,44**	**219,80**	**1398,16**	**0,56**	**81,64**	**0,99**	**24,29**	**348,94**	**954,33**	**170,21**	**9,23**
Всего за день:				**38,47**	**40,44**	**219,80**	**1398,16**	**0,56**	**81,64**	**0,99**	**24,29**	**348,94**	**954,33**	**170,21**	**9,23**

Цикличное двухнедельное сбалансированное меню рационов горячего питания (комплексный обед) стоимостью 415 руб. 20 коп.
для предоставления питания учащимся кадетских классов (9-11 класс) общеобразовательных учреждений Санкт-Петербурга
с компенсацией его стоимости за счет средств бюджета Санкт-Петербурга

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация (сборник рецептур)	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал.	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Всего г	Всего г	Всего г		B_1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
12 день															
Обед															
Салат из квашеной капусты (до 01.03. с репчатым луком , с 01.03. с луком зеленым)	150	2008	40	2,40	7,65	11,55	124,63	0,03	40,50	0,05	3,45	73,50	42,00	22,50	1,05
Рассольник "Ленинградский "со сметаной	300/10	2008	91	3,48	6,56	20,93	156,40	0,10	10,01	0,24	0,23	39,00	93,60	33,20	1,33
Печень по-строгановски	150	2008	256	21,90	18,67	20,80	338,8	0,50	19,50	42,700	1,80	36,30	544,30	34,40	7,50
Рис отварной	200	2008	325	4,90	8,50	43,70	270,8	0,03	0,00	0,070	0,40	4,00	81,30	25,30	0,80
Кисель из свежих яблок	200	2008	405	0,10	0,10	25,20	102	0,01	2,00	0,000	0,10	7,00	6,00	2,00	0,40
Мандарин свежий	200	к/к	к/к	1,62	0,62	23,08	104,00	0,12	53,40	0,00	0,40	74,00	40,00	24,00	0,30
Молочный коктейль в инд. упаковке	200	к/к	к/к	6,60	6,00	19,50	158	0,08	2,73	0,046	0,00	252,00	189,00	29,40	0,21
Вафли	100	к/к	к/к	2,80	3,30	77,30	350	0,03	0,00	0,01	0,70	16,00	36,00	10,00	1,50
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	60	к/к	к/к	2,37	0,66	27,60	126	0,06	0,00	0,000	0,61	10,32	63,60	15,00	1,55
Батон обогащенный микронутриентами	40	к/к	к/к	2,19	0,75	17,42	85,6	0,04	0,00	0,004	0,49	7,58	25,90	5,19	0,48
Итого за прием пищи:	**1610**			**48,36**	**52,81**	**287,08**	**1816,23**	**1,00**	**128,14**	**43,120**	**8,18**	**519,70**	**1121,70**	**200,99**	**15,12**
Всего за день:				**48,36**	**52,81**	**287,08**	**1816,23**	**1,00**	**128,14**	**43,120**	**8,18**	**519,70**	**1121,70**	**200,99**	**15,12**
Итого за 12 дней средняя:				**49,20**	**50,56**	**245,87**	**1639,46**	**0,87**	**96,68**	**4,421**	**14,47**	**395,17**	**873,20**	**213,25**	**12,03**
Средняя сбалансированность за 12 дней				**1**	**1**	**4**									

- Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга,СПб, Речь,2008, -200 с. под редакцией Куткиной М.Н.

- Сборник рецептур на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях. Москва Дели плюс 2016. Редакция Могильного М.П., Тутельяна В.А.

- Сборник рецептур на продукцию обучающихся во всех образовательных учреждениях.Москва Дели плюс 2017. Рекомендовано НИИ питания РАМН ,редакция Могильного М.П., Тутельяна В.А.

- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания. -18 изд. СПб : Профи, 2018 -776 с. Составители : Голунова Л.Е., Лабзина М.Т.